أكلات شامية

حنان خالد

الكتاب : أكلات شامية

تأليف : حنان خالد

الطبعة : 2016

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)



5 ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة

جمهورية مصر العربية

هاتف : 35825293 – 35867576 – 35867575

فاكس : 35878373

E-mail: news@apatop.com   http://www.apatop.com

دار الكتب المصرية

فهرسة إثناء النشر

خالد، حنان

أكلات شامية – حنان خالد – الجيزة – وكالة الصحافة العربية، 2017

ص ، 18 سم .

تدمك : 5– 412 –446 – 977 – 978

أ. العنوان   رقم الإيداع / 11097/ 2017

أكلات شامية





مقدمة:

"الصحة تاج على رؤوس الأصحاء"، وهذا التاج لا يكون إلا عن طريق اتباع الإنسان لسلوك غذائي قويم، يضمن له أن يحصل على غذائه الذي يمده بالطاقة في حياته اليومية، وحتى يوصف الغذاء بأنه صحي، لابد أن تجتمع به عدة شروط، هي اكتمال عناصره الغذائية بحسب السن والجنس والحالة الفسيولوجية، وأن يكون متنوعا فاتحاً للشهية ومقبول الشكل، كما أن خلوه من أى ملوثات كيمائية أو بيولوجية أمر أساسي لسلامة الغذاء وصحته، فالغذاء ببساطة هو جميع ما يتناوله الإنسان من سوائل يمثلها الماء والمشروبات الأخرى، وكذلك المواد الصلبة من طعام وخلافه.

هكذا يتمثل الغذاء في كل ما يتناوله فمصادره عديدة ومتنوعة، كل يختلف عن الآخر في دوره وأهميته في حياة الإنسان، فالموارد البروتينية التي تتوافر في الأغذية الحيوانية المتمثلة في البيض واللحوم والأسماك والطيور والحليب ومنتجاته النباتية كالبقوليات بمختلف أنواعها "فول، عدس، حمص" تلعب دورا مهماً في بناء الجسم وتكوين الخلايا، وترميم الخلايا التالفة، وتكوين دم الإنسان وجسمه وعظامه وتأتي المواد الكربوهيدراتيه التي يحصل عليها الإنسان من مواد غذائية هامة كالسكر والعسل والمربى والحلويات والأرز والمكرونة، لتعلب دورا هاما وجوهريا كمصدر هاما للطاقة اللازمة لإحراق المواد البروتينية والدهنية داخل جسم الإنسان، ثم تأتي المواد الدهنية ويحصل عليها الإنسان من الزبدة

والسمن والشحم، إضافة إلى الزيوت المستخرجة من البذور، وتلعب هذه المواد الدهنية دورا مؤثرا للغاية كمصدر لتوفير الطاقة لجسم الإنسان.

وبعد ذلك، تأتي المواد المعدنية التي تدخل في تركيب الجسم، وتعمل كعناصر مهمة لبعض الأنسجة والعضلات وكرات الدم الحمراء والبيضاء والغدد داخل الجسم، وبعدها الفيتامينات تلك العناصر اللازمة للحياة والتي يترتب على نقصها كثير من الأمراض، ذلك النقص الناتج في أغلب الأمور عن عدم التنويع في مصادر الطعام والاقتصار على نوع واحد، والاعتماد على تناول الأطعمة المحفوظة وعدم تناول الفواكه والخضروات الطازجة والنيئة، وعدم قدرة الجسم على امتصاص الفيتامينات من الطعام.

وكذلك من مصادر الغذاء الماء الذي يمثل ثلثا وزن جسم الإنسان، ومهم للجسم لأنه يدخل في تركيب الخلايا والدم، ويعمل على إذابة الفضلات وحملها إلى خارج الجسم مع البول والعرق، كما يعمل على تنظيم درجة حرار الجسم، كما تعد أيضا التوابل والبهارات من مصادر غذاء الإنسان، التي تلعب دورا ملحوظا في فتح الشهية وتحسن الطعام والرائحة، وأمثلتها كثير كالهيل والكمون والقرفة، وهي تؤثر على المعدة مباشرة فتنشط وتزيد حركتها، وتؤثر على أعصاب التذوق وتزيد من عصارة المعدة إلا أن الإفراط في تناول هذه المواد يعتبر ضاراً بالصحه، خاصة تلك المواد الحريفة الحارة لما تحدثة في المعدة والأمعاء من تخرش والتهابات كما تؤثر على الكبد والكلى.

ولكي يلاحظ الإنسان على نفسه صحيحا لابد له من الحرص على تنويع مصادر تغذيته حتى يضمن توازن الطعام، وبالتالي ضمان الصحة، إذ لا يوجد طعام كامل، بل أطعمة متممة لبعضها البعض لتشكل غذاءا كاملاُ، فإن

نقصت أى مجموعة من طعامك اليومي لن يكون الغذاء متوازناً، أما إذا كان باختيار أطعمة مختلفة من كل مجموعة في كل وجبة، فستضمن حصولك على جميع العناصر التي يحتاجها جسمك، ولتكون الاختيارات الغذائية موفقة، يجب أن تتوافق أصناف الغذاء ونوع العمل، فالذين يعملون أعمالاً إدارية وفكرية كالطلبة ورجال الأعمال والموظفين في مكاتبهم يحتاجون إلى الحليب والجبن والبيض وحبوب القمح والأسماك والبندق واللوز، وأن يقللوا من المنبهات كالقهوة والشاي، لأن لها تأثيرا سلبيا على التمثيل الغذائي داخل الجسم.

كما أنه الذين يتعرضون إلى مواقف عصيبة أثناء عملهم، يحتاجون إلى الخضار الكثيفة كطبف من الخضروات الطازجة والفواكه.

ولكي يظل الطعام محتفظا بقيمته الغذائية في المنزل هناك طرق صحية يجب اتباعها لحفظ الطعام، فالحليب مثلا، لابد أن يحفظ دائماً في الثلاجة بعيدا عن الضوء، والخبز يجب تحميصه في أقل درجة ممكنة كي لا يفقد فيتاميناته، ويجب عدم المبالغة في غسل الأرز وعدم الإكثار من الماء أثناء طبخه، وينبغي الحرص على أكل الفواكه والخضر دائما طازجة بعد غسلها جيدا مباشرة، ومن الضروري حفظ الخضروات ذات الأوراق مثل الخس السبانخ في أبرد مكان في الثلاجة بعد لفها بقطعة قماش مبللة، في حين تحفظ الفاصولياء والطماطم في درجة برودة أقل.

كذلك يجب إنضاج الطماطم الخضراء بوضعه في درجة حرارة الغرفة وفي مكان مضيء، أما البرتقال والفواكه الحمضية يجب أن توضع في درجة حرارة عادية، ويحفظ عصيرها إذا وضعت في الثلاجة ضمن وعاء مغلق، وأنه من الأفضل طبخ البطاطا بقشرها ثم نزع القشرة بعد الطبخ وذلك بعد غسلها

جيدا، ويجب أثناء الطهي استعمال أقل كمية ممكنة من الماء، والحرص على طهي الطعام في أقصر وقت أى ينصح بعدم تركه على النار لمدة طويلة، وعدم تقطيع الخضراوات المعدة للطبخ قطع صغيرة، لأن ذلك يفقدها فيتاميناتها، ويجب عدم التخلص من ماء الخضار، بل استعمالها كحساء لاحتوائها على الكثير من الفيتامينات والمعادن الذائبة فيها.

وختاما، نقدم لك سيدتي باقة متنوعة من أفضل الأطباق الشامية التي تحتوي على قدر كبير من المواد الغذائية، حيث تنوعها واشتمالها على كل المصادر الغذائية التي سبق وأن ذكرناها، نضعها بين يديك لكي يكون كتابنا هاديا لك إلى هذه الوجبات الشهية المفيدة لكل أفراد الأسرة، تلك التي حرصنا خلال الكتاب تحديد المقادير الواجب توافرها للتحضير هذه الأكلات بشكل أمثل.

حنان خالد

الصفيحة الشامية

المقادير:

أولا للعجينة :

- **3 أكواب دقيق.**
- **كوب لبن زبادي.**
- **نصف كوب زيت.**
- **ملعقة صغيرة ملح.**
- **نصف ملعقة صغيرة سكر.**
- **ملعقة صغيرة خميرة جافة.**
- **حوالي نصف كوب ماء للعجن.**

ثانيا للحشو:

- نصف كيلو لحم مفروم ناعم.
- بصلتان.
- ربع كوب زيت.
- 3 حبات طماطم.
- ربع كوب لبن زبادي.
- ربع ملعقة صغيرة بهار.
- ربع ملعقة صغيرة قرفة.
- 4 ملاعق كبيرة بقدونس مفروم ناعم.
- ربع كوب صنوبر مقلي.
- ملعقة كبيرة طحينة.
- ملعقة كبيرة خل.
- ملح وفلفل.

طريقة التحضير:

1- تعد العجينة بوضع الخميرة مع نصف ملعقة سكر، وملعق صغيرة من الدقيق في ربع كوب ماء دافئ وتحرك قليلا، وتترك حتى تنتفخ وتعلوها الرغوة.

2- ينخل الدقيق والملح في إناء العجن، وتصنع حفرة في الوسط ثم يضاف خليط الخميرة والزبادي إلى الدقيق ويصب الخليط وسط الحفرة المعدة.

3- يمزج الخيلط بأطراف الأصابع، مع مراعاة إضافة الزيت تدريجا حتى ينتهي الزيت.

4- يستمر العجن جيدا حتى تتماسك العجينة لمدة عشر دقائق، مع إضافة قليل من الماء الدافئ، على أن تكون العجينة متوسطة الليونة، فتغطي وتترك في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها.

5- تحضر الحشوة بأن تقشر حبات الطماطم وتزال منها البذور وتفرم ناعما.

6- يحمر البصل حتى يصفر لونه، ويضاف إليه اللحم المفروم ويحمر مع التحريك قليلا، وتضاف إليها البهار والملح وتترك على نار هادئة مدة خمس دقائق.

7- يخلط كل من الزبادي والطحينة والخل والطماطم والبقدونس، ويضاف الخليط إلى الحلم المفروم بعد رفعه عن النار ويترك ليبرد.

8- تقطع العجينة بعد عجنها قليلا إلى كرات صغيرة، وتترك مغطاة بفوطة.

9- تفرش كل قطعة باليد في صينية مدهونة حتى تصبح على شكل دائرة بحيث تكون أطرافها مرتفعة قليلا.

10- يوزع خليط اللحم فوق الأقراص ويرش عليها الصنوبر المقلي، وتوضع في فرن حار لمدة 15 – 20 دقيقة.

المجددة الجنوبية اللبنانية

المقادير:

- 2 كوب عدس حب صغير.
- كوب ونصف برغل خشن.
- 8 حبات بصل أحمر.
- نصف كوب زيا نباتي.
- 2 مكعب ماجي.
- 4 أكواب ماء.
- ملح حسب الطلب.

طريقة التحضير:

1- يقشر البصل، ويفرم ناعما، يقلى بالزيت النباتي حتى يصبح لونه بنيا غامقا، مع الاستمرار بالتقليب.

2- يغسل العدس ويسلق في 4 أكواب ماء يصفى العدس، ويؤخذ من مائة قرابة 2 كوب.

3- يوضع الماء فوق البصل المقلي لمدة 10 دقائق.

4- يغسل البرغل، ثم يوضع فوق العدس والبصل، ويترك الخليط مدة ثلاثة أربا ع الساعة، حتى ينضج ويؤكل بجانب الطبق اللبن الزبادي.

حراق أصبعة

المقادير:

- 1 كاسة عدس أبو جبة.
- 4 كاسات ماء حار.
- ملعقة صغيرة كمون.
- ملعقة صغير كمون.
- كأس مكرونة حجم متوسط.
- نصف ملعقة صغيرة سماق.
- عصير ليمون حسب الرغبة.
- ملح حسب الرغبة.
- 3 فصوص ثوم ناعم.
- 5 ملاعق أكل كزبرة خضراء مفرومه ناعم.
- 3 ملاعق أكل زيت زيتون .
- رغيف خبز يقطع قطع صغيرة مربعات ويحمر في الزيت.
- 3 بصلات مقطعة شرائح ومحمرة في الزيت.

طريقة التحضير:

1- يسلق العدس الأسود في الماء حتى تستوي الحبات دون أن تنهري، يعني الحبة تكون لا تزال محتفظة بقوامها.

2- تلسق المكرونة في قدر آخر نصف تسوية.

3- يضاف المكرونة المسلوقة للعدس ويتركان معاً على نار هادئة، مع مراعاة عدم جفاف الماء، وإذا جف الماء يضاف به قليلا منه عند الحاجة.

4- يحمر الثوم في زيت الزيتوون حتى يحمر، ويضاف له بعد ذلك 2 ملعقة كزبرة خضراء، يخلط مع ثلث البصل الشرائح المحمرة في الزيت.

5- يضف ذلك كله للمكرونة والعدس المسلوق، ويقلب جميعا مع بعض ويسكب في طبق التقديم صحن سرفيس مثلا، ويزين بباقي البصل المحمر والكزبرة الخضراء.

الحمص

المقادير:

- علبة حمص معلب بدون ماء.
- ملعقتا طعام طحينة.
- ملعقتا طعان زبادي.
- عصير ليمونتين.
- ثوم حسب الرغبة.
- زيت زيتون.
- ملح حسب الرغبة.

طريقة التحضير:

1- تخلط جميع المقادير السابقة في خلاط العصير ما عدا زيت الزيتون، حتى تصبح ناعمة ومتجانسة.

2- توضع في وعاء التقديم ثم ترش بزيت الزيتون وتزين بحبات الحمص وأوراق البقدونس وقشر الطماطم.

الكبة اللبنانية

المقادير:

أولا: للعجينة

- ربع كيلو برغل أسمر الخاص بالكبة من النوع الناعم.
- ربع كيلو أو 200 جرام لحمة هبرة.
- 2 بصلة كبيرة ومقطعة أربا ع.
- ملح.
- بهارات.
- ثانيا: للحشوة
- نصف كيلو لحمة مفرومة.
- جوز مقطع ناعما.
- بهارات وقرفة وملح.

طريقة التحضير العجينة:

1- ينقع البرغل بالماء البارد مدة 10 إلى 15 دقيقة ثم يصفى جيدا.

2- يطحن على ماكينة فرم اللحمة مع البصلة ثلاث مرات.

3- يدعك البرغل باليد، على أن يتم بل اليدين بالماء البارد أثناء العجن أو على العجانة الكهربائية.

4- تضاف اللحمة الهبرة، والتي يتم الحصول عليها جاهزة من عند اللحام،ش ريطة أن تكون مفرومه وناعمة كالمرهم.

5- ثم يتم دعكها حتى يحصل منه على عجينة متماسكة وطرية.

طريقة تحضير الحشوة:

1- يـتم قلـي اللحمـة في مقـلاة تيفـال حـتى لا يسـتوجب القلـي اسـتعمال الدهون.

2- يتم تتبيل اللحمة المقلية بالملح والبهارات، والسر كل السر في القرفة.

3- يحرك على النار حتى تستوي اللحمة يجف ماؤها تماماً.

4- ترفع الحشوة عن النار ويضاف إليها الجوز المحشوة والجاهزة.

5- يتم تقطيع عجينة الكبة إلى دوائر.

6- ترق كل قطعة، وذلك باستخدام الإصبع، لكي يكون بها خفرة.

7- وبعد ذلك يتم حشو القطعة بالحشوة التي تم تجهيزها من قبل.

8- ثم يتم قفلها وتوضع في صحن به ماء بارد، وبعد ذلك نحرك قرص الكبة بين أيدينا حتى ينقل تماما.

9- نصف القطع على صينية مغطاة بكيس نايلون لا تلتصق بالصينية.

10- يغلى ماء وملح، وبعد ما يغلى تماما نصب فيه قرصا.

11- نترك القطع التي وضعت في الماء المغلي في مدة 5 دقائق تقريبا، ثم يتم رفعها باستخدام مصفاة.

الكبة بالسماقية

المقادير:

- كيلو باذنجان.
- كيلو لحم موزات مع العظم.
- 4 كوب سماق.
- ملعقتا صلصة طماطم.
- ملح.
- بهاء.

طريقة التحضير:

1- يغسل اللحم ويسلق في قدر مع كوبان ماء وتزال الزفرة منها.
2- ينقع السماق في نصف كوب من الماء الساخن مدة ربع ساعة، ثم يصفى ويضاف عصيره إلى اللحم.
3- تضاف صلصة الطماطم، والملح حسب الرغبة، ورشة بهارات.
4- يقشر الباذنجان ويقطع إلى قطع صغيرة، ويضاف إلى القدر، ثم تغطى القدر وتترك على النار مدة 5 دقائق.
5- تضاف أُقراص الكبة إلى القدر وتترك مدة 10 دقائق.

نقانق لبنانية

المقادير:

- كيلو نقائق لبنانية.
- نصف كوب عصير ليمون.
- ملعقتا زبدة كبيرة للقلي.
- ملعقتا كبيرة خل تفاح.
- فصا توم أو ثلاثة.
- ملح.
- فلفل أسود.

طريقة التحضير:

1- غسل النقانق ووضع الزبدة في وعاء للقلي.

2- يتم قلي النقانق حتى يذهب لونها وتنضج.

3- يخلط العصير والخل والبهارات والثوم، ثم صبها بعد ذلك على النقانق الناضجة المعدة من قبل.

4- يتم طبخ النقانق والعصير المعد حتى تخلط بالصلصة.

5- تقدم ساخنة بعد رش بقدونس مفروم ناعم وصنوبر مقلي، وشرائح الليمون على الوجه.

المخلوط من المطبخ الحلبي

المقادير:

- كوب عدس أصفر.
- 3 أكواب ماء.
- ربع كوب أرز.
- بصلة.
- 150 جم لحمة مفرومة.
- كمون وملح.

طريقة التحضير:

1- يسلق العدس وقبل أن يستوي بقليل نضع الأرز المغسول ونتركهما، ليستويا معا في مقلاة.

2- ثم تحمر اللحمة والبصلة وتضاف إلى العدس، ويضاف إلى الخليط ملعقة كمون صغيرة، وملح حسب الرغبة

3- تؤكل مع الخبز المقطع، إما نيئ أو محمر بالزيت، وإلى جانبه الفجل.

شوربة العدس

المقادير:

- 2 كوب كبير ماء.
- نصف كوب كبير عدس أصفر.
- نصف كوب متوسط الحجم من الأرز البسمتي أو العادي.
- مكعب مرقة دجاج.
- بصل.
- زيت زيتون.
- كمون.
- ملح.

طريقة التحضير:

1- يسلق العدس بالماء مع الانتهباه للزفرة التي تطفو على الوجه.

2- قبل أن يستوي العدس بقليل، يضاف إليه الأرز تترك حتى تستوي معا، ثم يضاف إليها قدر من الكمون والملح حسب الرغبة.

3- يفرم البصل فرما ناعما، ثم يقلى بزيت الزيتون حتى يحمر، ثم يضاف مع الزيت فوق العدس والأرز.

4- نترك الخليط يغلي على نار هادئة لمدة 10 دقائق.

5- تقدم الشوربة مع الليمون لمن يرغب بإضافته في طبقه.

السمبوسة

المقادير:

أولا: للعجينة

- 4 أكواب دقيق أبيض.
- ملعقة صغيرة بيكينج باودر.
- ثلث كوب زيت.
- كوب ونصف الكوب ماء.

ثانيا: للحشوة

نصف كيلو لحم.
3 حبات بصل متوسطة.
ربع كوب زيت.
نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود.
ربع ملعقة صغيرة كمون.
ملعقة عادية ملح أو حسب الرغبة.
ربع حزمة بقدونس مفرومة.
زيت للقلي.
طريقة التحضير:

إعداد العجينة:

1- يوضع الدقيق في إناء عميق للعجن، ويوضع عليه الملح والبكينج باودر.
2- يصب الزيت على الدقيق ويفرك جيدا حتى يتخلله الهواء.
3- يضاف الماء إلى الدقيق بالزيت، ويعجن جيدا حتى تتكون عجينة ناعمة.
4- تقطع العجينة إلى كور صغيرة بحجم البيضة الصغيرة، وتترك جانبا لمة نصف ساعة أو أكثر قليلا.

إعداد الحشوة

1- يقلى البصل في ربع كوب من الزيت حتى يذبل جيدا.
2- يضاف إليه اللحم المفروم، ويحرك جيدا، ثم يترك على النار حوالي ربع ساعة حتى ينضج ويجف ماؤه.
3- يضاف الفلفل الأسود والملح والكمون، ثم تطفأ النار ويضاف البقدونس مع التقليب وبذلك تصبح الحشوة جاهزة.
4- تترك الحشوة حتى تبرد.
5- على سطح أملس تفرد كور العجين إلى دوائر قد تحتاجين لفردها على طبقة رقيقة جدا من الدقيق، حتى لا تلتصق بالسطح بنصف قطر من 4 إلى 5 سم.
6- توضع في وسط كل دائرة ملعقة من الحشوة، وتغلق العجينة على الحشوة على شكل نصف دائرة، وتضغط من الأطراف، وتقص بعجلة السمبوسك الخاصة أو تبرم باليد.

7- يسخن زيت القلي وتقلي السمبوسك حتى تحمر، ثم توضع في إناء أو مصفاة ذات ثقوب حتى يصفي الزيت تماما، ثم ترص في الطبق الخاص وتزين.

لحم بعجين

مقادير العجينة:

- كوب ونصف من الدقيق الأبيض المنخول.
- ملعقتا طعام سكر.
- ملعقة طعام ملح.
- ملعقة شاي خميرة فورية.
- ثلاثة ملاعق طعام حليب بودرة.
- ربع كوب زيت نباتي.
- كوب ماء.

مقادير الحشوة:

- 400 جرام لحم مفروم أربعة حبات طماطم متوسطة الحجم ومفرومة.
- بصلتان متوسطا الحجم ومفرومتان فرما ناعما.
- رشة من الملح والبهارات.
- فلفل أخضر حار مفروما فرما ناعما.

طريقة تحضير العجينة:

1- اخلطي في وعاء الدقيق الأبيض المنخول والسكر والملح والخميرة وبودرة الحليب.

2- اصنعي حفرة في الوسط وصبي فيها الزيت ونصف كمية الماء واعجني حيدا.

3- صبي الماء الباقي تدريجيا واستمري بالعجن، حتى تحصلي على عجينة متماسكة، وفي حال لم تتماسك العينة يمكنك إضافة القليل من الماء.

4- يتم وضع العجينة في وعاء آخر مرشوش بقليل من الطحين، ثم تغطى بقطعة قماش أو تغلف بكيس من النايلون.

5- تترك مدة تتراوح بين ساعتين وثلاثة ساعات حتى تتخمر العجينة جيدا.

طريقة تحضير اللحم بعجين:

1- العجينة تفرد دوائر في صواني للفرن.

2- يتم إعداد الحشوة بخلط جميع المقادير في وعاء خلطا جيدا.

3- توزع الحشوة بالتساوي على دوائر العجينة.

4- تخبز في فرن ساخن لمدة تتروح ما بين عشرة دقائق وخمسة عشر دقيقة، حتى يحمر أسفلها وينضج اللحم.

كبسة الخبز البناني

المقادير:

- نصف كيلو لحم أو دجاجة أو نقانق حسب الرغبة.
- ثلاثة ثمرات بصل متوسطة الحجم.
- أربعة فصوص من الثوم.
- أربعة حبات طماطم متوسطة الحجم.
- نصف ملعقة قرفة صغيرة.
- نصف ملعقة فلفل أبيض مطحون صغيرة.
- نصف ملعقة هيل صغيرة مطحون.
- حبتا ليمون ناشف أسود.
- ملح حسب الرغبة.
- نصف ملعقة اينا موتو صغيرة.
- ثلاثة علب صلصة طماطم صغيرة.
- مكعب واحد مرقة دجاج.
- ورقة غار.
- خبز لبناني من النوع السميك.

طريقة التحضير:

1- تخلط جميع المقادير كالعادة في عمل صالونه أو مرقة.
2- يقطع الخبز اللبناني إلى مربعات كبيرة في صحن تقديم.
3- تضاف إلية المرقة حتى يتشرب الخبز.

مجددة بالعدس

المقادير:

- ملعقتان كبيرتان من زيت القلي.
- حبة بصل مقطع.
- كوبان من العدس الأسود المغسول جيدا.
- كوب أرز.
- ملح وفلفل.
- نصف ملعقة مسحوق الكمون.
- ثلاثة أكواب ونصف من الماء.
- 2 بصل مقطع جوانج للتزيين.

طريقة التحضير:

1- يسخن الزيت في وعاء طهر عميق، ويقلى فيه البصل حتى يذبل ويكتسب بعض اللون.

2- يضاف العدس والأرز والفلفل والمكون والملح، وتقلب جميعا حتى يغطيها الزيت.

3- يضاف الماء ويغلى الخليط لبضع دقائق تم تخفف الحرارة.

4- يغطى الخليط ويترك على نار هادئة لمدة 45 دقيقة، ويحرك من حين لآخر لمنع التصاقه بأسفل الوعاء.

5- يفحص العدس ويتم تذوقه للتأكد من نضجة، ويضاف الفلفل والملح حسب الرغبة، وإذا كان هناك ماء كثير يرفع الغطاء، ويترك الوعاء على النار لمدة 10 دقائق إضافية.

6- يقدم ساخنا، ويحمل بجوانح البصل المقلية.

الفتوش اللبناني

المقادير:

ثلاث حبات طماطم.

ثلاثة حبات خيار.

نصف ضمة بقدوونس.

نصف حزمة نعناع.

عدة ورقات خس.

فلفل أخضر.

رغيف من الخبز.

ملعقة سماق.

ملعقة ملح.

نصف فنجان زيت زيتون.

نصف ليمونة.

قطعة من الجبن الأبيض.

طريقة التحضير:

1- نفرم الخضار متوسط الحجم، ونضعه في وعاء مجوف.

2- نقوم بتقسيم الخبز إلى قطع صغيرة، ثم نقلبها بزيت الزيتون أو نحمصها في الفر، ثم نضيف إليها الخضروات المقطعة.

3- تبرش الجبنة البيضاء، وتضاف إلى الطبق.

4- يضاف الملح والزيت والليمون والسماق حسب الرغبة.

الملوخية الورق

المقادير:

- ثلاثة أكياس ملوخية ورق مجمد.
- رأس ثوم ثوم مقشر ومقطع كل حبة إلى نصفين.
- لحمة نفرمها يدويا قطع صغيرة إلى متوسطة الحجم.
- حبة طماطم صغيرة الحجم مفرية.

طريقة التحضير:

1- نقوم بفرم اللحمة ثم وضعها على النار إلى أن تستوي، تاركين معها كمية من شربتها ليست كثيرة لتكون مغمرة اللحمة.

2- نقوم بإضافة الملوخية الورق التي نكون قد أخرجناها من الفريزر ووضعناها في مصفاة وغسلناها مرتين على الأقل، وتكون قد صفيت جيدا من الماء.

3- نضع الملوخية على اللحمة مع الثوم المقشر، ولا مقطع ونضع عليها الملح والقليل من الفلفل الأسود وحبة الطماطم المفرية ونبقيها مفرية، وتبقى اللحمة والملوخية على النار، إلى أن يلاحظ نضج الملوخية وحبات الثوم.

4- مع ملاحظة ألا تكون الرقة كثير، حتى لا تصبح الطبخة مرقة، ولذلك نسكب المرقة أولا في وعاء، ثم نصب الملوخية إلى أن نشعر أنها فقط مغمرة اللحمة.

5- إذا شعرت أنها تحتاج بعد الإضافة نضيف الملوخية نضيف من الشوربة بشيء من التجزئة.

التبولة

المقادير:

- كوب زيت زيتون.
- ليمونات حامضة.
- أربعة أكواب برغل ناعم.
- باقات بقدونس.
- خمسة باقات نعناع أخضر.
- نصف كيلو طماطم.
- رشة فلفل أسود ورشة بهار.
- ملح حسب الطلب.
- بصلتان كبيرتان.

طريقة التحضير:

1- افرمي البقدونس والنعناع فرما ناعما، واغسليهما جدا، وصفيهما بمصفاة ناعمة.

2- يتم غسل البرغل جيدا ثم يتم تصفيته من الماء، وبعد ذلك يضاف إليه عصير الحامض.

3- نفرم الطماطم فرما ناعما وتضاف إلى البرغل.

4- كذلك يفرم البصل فرما ناعما ويفرك بالملح والبهار والفلفل الأسود.

5- تضاف هذه المقادير مع زيت الزيتون والبرغل، ويتم خلطها جيدا.

6- تقدم بعد ذلك التبولة مزينة بأوراق الخس أو الملفوف أو العنب.

الفتوش

المقادير:

- نصف حزمة خس متوسطة الحجم.
- نصف فنجان من البقدونس المفري والمقطع ناعما.
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون.
- نصف فنجان من زيت الزيتون.
- نصف رغيف شامي.
- ثلاثة ملاعق من الخل.
- ستة فصوص ثوم مهروسة.
- ملح.
- فلفل.
- ملعقتان من أوراق النعناع الطازج مقطعة جيدا.
- ثلاثة ثمرات من الخيار متوسطة الحجم.
- ثلاثة ثمرات من الطاطم متوسطة الحجم.

الطريقة التحضير:

1- يقطع العيش الشامس في مستطيلات عرض 1-2 سم، تحمص في الفرن المخصص لتمحيص التوست، حتى تصير مقرمشة.

2- يقطع الخس في شرائط رفيعة 1 سم.

3- يقطع الخس والخيار في حلقات رفيعة، ثم تنصف كل حلقة من حلقات الخيار والفجل لتصبح أنصاف دوائر.

4- يتم تقطيع الطماطم في شرائح رفيعة.

5- يتم خلط العيش المحمص مع الطماطم والخيار والخس والبقدونس والفجل في وعاء مناسب.

6- يتم إضافة الثوم والملح وعصير الليمون مع الخل وزيت الزيتون.

منزلة الزهرة

المقادير:

- رأي زهرة كامل.
- قدر من الزيت.
- أربعة فصوص ثوم.
- الملح حسب الطلب.
- ربع كيلو لحمة مفرومة أو أكثر حسب الرغبة.
- كزبرة خضراء ناعمة.
- ليمون معصور.
- كون ناعم.
- قليل من الزيت النباتي.

طريقة التحضير:

1- تقطع الزهرة إلى رؤوس صغيرة ثم يتم قليها في الزيت، وإن كان هناك من يسلق الزهرة قبل قليها، إلا أن هذا يفقد الزهرة عناصرها المفيدة في السلق، إضافة إلى صعوبة قلي الزهرة بعد سلقها.

2- نضع رؤوس الزهرة جانبا بعد القلي في قدر على النار، نضع القليل من الزيت النباتي، ثم نضع ثوما مدقوقا مع القليل من الملح.

3- نضيف لحمة مفرومة ناعما حوالي ربع كيلو أو أكثر حسب الرغبة.

4- حين تنضج اللحمة نضيف رشة كمون ناعم، ثم نضيف رؤوس الزهرة المقلية مع القليل من الماء وكزبرة خضراء ناعمة.

5- نترك الجميع على نار متوسطة مع تغطية القدر إلى أن يجف الماء قليلا، ثم نقدمها مع ليمون معصور وكمون ناعم.

كفتة حمص

المقادير:

- نصف كيلو لحمة مفرومة.
- نصف كوب حمص مفروم.
- ثلاثة ثمرات بصل متوسطة الحجم أو ثمرتين كبار.
- ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ملعقة صغيرة كزبرة ناشفة.
- ملعقة صغيرة سماق.
- نصف ملعقة صغيرة قرفة.
- نصف ملعقة صغيرة بابريكا.
- ملح حسب الرغبة.

طريقة التحضير:

1- نفرم البصل.

2- يضاف إلى البصل المفروم باقي المقادير وهي اللحمة والحمص والتوابل، ثم يفرم الخليط كله جيدا.

3- يتم تشيكل هذا المخلوط إلى كرة.

4- ويعد ذلك يتم الضغط عليه بأى أداة من شأنها خلق فتحة بها من النصف، لتكون كالكوسة الجاهزة للحشو.

5- تحمر وتقدم بعد ذلك، لتجد منها الأبيض بعد التحمير وهو الحمص وليس اللحمة.

مقلوبة الباذنجان

المقادير:

- 2 كوب أرز بسمتي طويل مغسول جيدا ومصفى.
- 500 جرام لحم مفروم.
- 1000 جرام باذنجان متوسط مستدير.
- 2 ملعقة طعام سمن لقلي اللحم.
- 4 أكواب زيت نباتي لقلي الباذنجان.
- نصف كوب صنوبر ولوز محمصين.
- ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون.
- ربع ملعقة صغيرة بهار حلو مطحون.
- نصف ملعقة صغيرة قرفة مطحونة.
- 4 أكواب ماء.

طريقة التحضير:

1- يقشر الباذنجان ويقطع بالطول إلى شرائح سمك الشريحة الواحدة 1 سم.

2- ينشر عليها الملح وتترك جانبا لمدة 60 دقيقة.

3- يسخن الزيت في المقلاة على نار معتدلة، ثم يقلى فيه قطع الباذنجان.

4- يرفع الباذنجان من الزيت ويوضع على ورق ماص.

5- يوضع اللحم مع الملح والتوابل ويقلب المزيج حتى ينضج.

6- يرتب قليلا من اللحم في وسط قعر القدر المعدل للمقلوبة، ويحتفظ بالباقي منه لوضعه فوق قطع الباذنجان المقلية.

7- ترتب قطع الباذنجان المقلية والمصفاة فوق اللحم وعلى الجوانب.

8- يضاف القسم المتبقي من اللحم، ثم يضاف بعد ذلك الأرز فوق اللحم.

9- يضاف 4 أكواب من الماء إلى الأرز تدريجيا حتى لا يتغير ترتيب الأرز والباذنجان.

10- يوضع القدر على النار، وتترك حتى الغليان، ثم تخفف عنها النار لتكون هادئة شريطة أن يغطى القدر.

11- يترك القدر مدة 25 دقيقة حتى يتبخر الماء، وبعد دقائق من رفع القدر، يتم قلب القدر على صينية أو طبق أكبر من حجم القدر، ويرفع حتى لا يتغير ترتيب المقلوبة.

12- تنثر الصنوبر واللوز المحمر على الوجه ويقدم الطبق ساخنا مع اللبن الزبادي.

بطاطس بالكزبرة والثوم

المقادير:

4 حبات بطاطا.

فصا ثوم.

ملعقة صغيرة فليفلة حمراء مدقوقة.

ملعقة صغيرة كزبرة يابسة أو خضراء.

ملح.

كمون.

طريقة التحضير:

1- تقشر البطاطس وتقطع قطعا متوسطة "بحجم قطع اللحم المشوي"، تقلي في الزيت على النار حتى يصفى لونها.

2- ترفع البطاطس المقلية من الزيت ويوضع مكانها الثوم المدقوق والكزبرة الناعمة ومعجون الفلفلية الحمراء.

3- تلقى هذه العناصر بالزيت وعندما يصفر لونها تضاف إليها بالبطاطس المقلية ورشة ملح، وقليل من الكمون.

4- توضع على النار مدة دقائق، وتسكب وتقدم باردة.

قرنبيط مع طرطور

المقادير:

قرنبيط وزنه كيلو تقريبا.

طحينة.

فنجان عصير الحامض.

فصان ثوم.

ملح

زيت.

تحضير:

يقطع القرنبيط إلى زهرات متوسطة الحم، تغسل وتسلق في الماء شرط ألا تنضج تماما، يصفى القرنبيط ويقلى بالزيت، يرفع من المقلاة ويوضع في وعاء التقديم، يصنع الطرطور من الطحينة، والثوم وعصير الحامض والملح وكمية قليلة من الماء تجعله رخوا متماسكاً.

الدجاج بالأرز

المقادير:

- 2 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.
- 4 صدور دجاج، منزوعة العظم والجلد.
- بصلتان مفرومتان.
- نصف كيلو من لحم البقر أو الغنم "مفروم".
- 1 ملعقة كبيرة من الثوم المدقوق.
- 2 ملعقة صغيرة من القرفة.
- ملعقة صغيرة من السبع بهارات.
- ربع ملعقة من الفلفل الأسود.
- ربع ملعقة من الملح.
- 3 أكواب من الماء الساخن.
- 2 كوب من الأرز.
- ربع باقة بقدونس.
- نصف كوب من الصنوبر.
- نصف كوب من اللوز.

طريقة التحضير:

- يسخن زيت الزيتون على حرارة عالية في وعاء الطهي.
- تطهي صدور الدجا على جوانبها حتى تكتسب لونا بنيا ذهبيا.
- تربغ الصدور من الوعاء وتوضع جانبا.
- يضاف البصل واللحم المفروم إلى الوعاء نفسه.

- تطهى جميعا حتى يبدأ البصل واللحم باكتساب لون بني، ثم يضاف الثوم وتطهى لمدة دقيقة أو دقيقتين إضافيتين.
- تضاف القرفة والبهارات والفلفل، وتطهى جميعا بسرعة لمدة دقيقتين مع التحريك المتواصل.
- يضاف الأرز.
- يقلب الأرز للتأكد من اختلاطه جيدا مع الزيت والبهارات، ثم توضع صدور الدجاج مع الأرز.
- يسكب الماء، ويغطى الوعاء بغطاء محكم أو بورق الألومنيوم، تطهى جميعا في الفرن على حرارة 375 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة.
- يرفع الوعاء من الفرن، ويرش بالبقدونس المفروم والصنوبر واللوز.

أرز الخضروات

المقادير:

- 2 كوبان من الأرز الطويل الحبة.
- 2 كوب من الماء.
- 4 ملاعق صغيرة من الزيت الزيتون.
- 2 ملعقة صغيرة من ملح.
- 3 فصوص من الثوم مدقوق.
- 1 كوب من البازيلاء الخضراء.
- 7 حبات من الفطر "مقطع شرائح".
- 1 حبة كبيرة من الفلفل الأحمر الحلو "مقطع مكعبات".
- 11 حبة كبيرة جزر مكعبات.
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم.

طريقة التحضير:

- اغسلي الأرز، صفيه.
- سخني الزيت في قدر، ضيفي الملح والأرز، غطي القدر واتركيه يطهى بهدوء 20 دقيقة إلى أن ينضج.
- أثناء الطهي سخني بقية الزيت في مقلاة، اطبخي الخضروات 5 دقائق إلى أن تصبح مقرمشة.
- ضيفي الخضروات إلى الأرز، قلبي بخفة بشوكة إلى أن تختلط مع الأرز، ثم غطي القدر واتركيه يطهي بهدوء 10 – 15 دقيقة.
- قلبي الأرز بالشوكة قبل تقديمه.

كفتة اللحم

المقادير:

- 2 كوب لحم مفروم.
- 1 كوب بصل مفروم.
- 2 ملعقة صغيرة ثوم مهروس.
- ملح وبهار مشكل.
- 2 ملعقة أكل صنوبر محمص.
- 3 ملعقة اكل بقدونس مفروم.
- 1 ملعقة أكل فلفل أحمر حسب الرغبة.
- 1 كوب زبادي.
- 1 كوب ماء.
- 1/2 كوب طحينة.
- 1/3 كوب عصير ليمون.
- زيت الذرة للقلي.

طريقة التحضير:

يخلط اللحم مع البصل وملعقة صغيرة ثوم ونصف مقدار البقدونس، ثم يتبل بالملح والبهار المشكل والبهارات ويشكل على هيئة أسطوانة صغيرة.

تقلي الكفتة في الزيت على نار هادئة حتى تنضج، تصفى ثم توضع في قالب فرن.

يخلط الزبادي مع الطحينة والماء وعصير الليمون وبقية الثوم (ممكن تخلط بالخلاط الكهربائي حتى يغلظ قوامه).

يسكب فوق الكفتة وتدخل فرنا ساخنا لمدة 1/4 ساعة، تزين ببقية البقدونس والفلفل والصنوبر وتقدم ساخنة.

كفتة الطحينة

المقادير:

1- نصف كغم لحمة مفرومة ناعما + بصلة كبير + باقة بقدونس + ملح + وبهار وقرفة

2- الصلصة:

3- كوب خل + 3/4 كوب طحينة + ربع كوب عصير ليمو + كوب ماء + نصف كوب زبدة أو زيت نباتي + ملح + نصف كوب صنوبر.

طريقة التحضير:

تقشر البصلة وتفرم فرما ناعما جدا، وكذلك البقدونس بعد غسله. ويخلط اللحم والبقدونس والبصل مع الملح والتوابل ويعجن جيدا وتوضع اللحمة في صينية، وبعد ذلك يوضع الخل والماء والليمون والطحينة مع الملح في وعاء يخفق المزيج حتى يصبح لزجا، تضاف صلصة الطحينة إلى الكفتة ونثر حبوب الصنوبر فوقها، توضع الصينية في فرن ساخن مدة نصق ساعة وتقدم ساخنة وتؤكل مع البطاطا المقلية.

ورق العنب

المقادير:

نصف كغم ورق عنب + 3 بصلات +1 كغم بندورة حمراء يمكن الاستغناء عنها + نصف موب سمن وزيت نباتي.

الحشو:

نصف مغك لحمة مفرومة ناعما + نصف كوب سمن أو زيت نباتي + كوب أرز + بهار وملح وقرفة وفلفل.

طريقة التحضير:

يسلق ورق العنب، يغسل الأرز ويخلط باللحم والتوابل والملح يقشر البصل ويقطع حلقات، يوضع في قعر القدر، تقشر البندورة وتفرم حلقات وتوضع في القدر وترش بالملح. يصب السمن فوق البندورة، تمد ورقة العنب على طبق بحيث يلاصق سطحها الأملس سطح الطبق، ويوضع فوقها قليل من الحشو وتطوى الجوانب وتلف، ويصف الورق فوق البندورة والبصل في القدر ثم توضع بقية البندورة فوق طبقة الورق المحشو، وتغطى حلقات البندورة ببقية طبقات الورق المحشو. يضغط على الورق بصحن حتى لا يتبعثر عند الغليان، ويغمر سطح الورق بالماء الساخن ويوضع نار متوسطة حتى يغلي. ثم تخفف النار ويترك على النار حتى يمتص الورق الماء لمدة نصف ساعة ثم يغمر الورق

مرة ثانية بالماء المغلي، ويترك على النار حتى يجف المرق ثم تقلب الطمجر في صحن كبير ويقدم ساخنا مع اللبن.

المقادير:

1- نصف كيلو غرام لحم شقف.
2- 2 ملعقة بصل مفروم ناعما جدا.
3- 2 حبة فلفل أخضر.
4- حبة بندورة.
5- ملح وفلفل.

طريقة التحضير:

اخلطي اللحم بالبصل المفروم، وضيفي الملح والفلفل إلى اللحم وادعكيه جيدا بالبصل، ضعي قطعة اللحم في أسياخ، ضعي بصلة مقسومة إلى جزئين والبندورة كل حبة مقسومة إلى قسمين في سيخ أو سيخين، ضعي الأسياخ على منقل، بحيث تكون المسافة بين الأسياخ والفحم لا تقل عن سنتيمترات ولا تزيد فترة الشواء عن ربع ساعة مع تقليب الأسياخ على النار باستمرار.

ملاحظة: الأفضل تتبيل قطع اللحمة بالهيل والثوم وزيت الزيتون والليمون فترة ست ساعات قبل عملية الشواء.

رز مفلفل على الطريقة الشامية

المقادير:

كوب ونصف ماء + ثلاثة أرباع ملعقة ملح + ملعقتا زبدة + كوب أرز.

طريقة التحضير:

يغسل الأرز ويغير ماؤه ثلاثة مرات ثم يصفى من الماء، توضع كمية الماء في وعاء على النار حتى تغلي. يضاف الملح والأرز إلى الماء ويحرك مرة أخرى ويغطى. يترك على نار هادئة لمدة عشرين أو ثلاثين دقيقة حتى ينضج الأرز. إذا جف الماء قبل الأوان يضاف ربع كوب ماء مغلي يرفع الغطاء قبل النضج بخمس دقائق ويحرك حتى لا تلتصق حبوب الأرز ببعضها البعض.

البازيلا اللبنانية

المقادير:

نصف مغم بازيلاء خضراء + بصلة كبيرة، 250 غم لحمة شقف + كوب ماء + 3 ملاعق زبدة أو زيت + ملح وفلفل وبهارات، علبه عصير بندورة.

طريقة التحضير:

اقلي اللحم بالزبدة أو الزيت وضيفي البصل المفروم وواصلي تحريك المحتوبات، ضيفي الملح والفلفل والبهارات وعندما تختلط المحتويات جيدا، وتستوي نسبيا، ضيفي الماء حتى يغلي وعند ذلك ضيفي ماء البندورة والبازيلا، وحركي جيدا ثم غطي الطنجرة على نار هادئة لفترة خمسن دقيقة وتقدم هذه الوجبة مع طبق من الأرز.

الفاصوليا الخضراء

المقادير:

نصف ملغم لحم شقف + 3 ملاعق بقدونس مفروم + كوبان من الماء + علبة ماء بندورة + بصلة مفرومة + نصف كيلو فاصوليا خضراء + 3 ملاعق زيت زيتون + ملح وفلفل وثوم.

التحضير:

اقلي اللحم حتى يحمر، ضعي الماء وعصير البندورة في طنجرو فوق النار حتى الغليان، ثم ضيفي اللحم والبقدونس والثوم وحرك جيدا، ثم غط الطنجرة لمدة ساعتين.

قطعي الفاصوليا إلى قطع بطول بوصة للقطعة، اقلي البصل بزيت الزيتون وضيفي الفاصوليا وطبخيهم لفترة عشر دقائق، وأنت تحركي المحتوبات، تناولي اللحم من الوعاء الأول وضعيه مع الفاصوليا واطبخي الخليط لعشر دقائق، ثم ضيفي كل المرقة وغطي الطنجرة بعد أن تحركيها واطبخيها على نار هادئة حتى تنضج.

البامية

المقادير:

نصف كيلو بامية + نصف كيلو لحم شقف + ثلثا كوب زيت ذرة + 4 حبات بندورة مشرحة أو ماء بندورة من العلب + 2 بصلة متوسطة ومفرومة + 3 رؤوس ثوم مفروم + عصير حبة ليمون + ملعقة ونصف ملح + نصف ملعقة فلفل.

التحضير:

اغسلي البامية وقطعي جذوعها السفلي ثم نشفيها، واقليها بزيت الذرة حتى تحمر أقل اللحم حتى يحمر مع البصل، ضيفي الثوم وعند الاستواء النسبي ضيفي البامية وماء البندورة، ضيفي الملح والفلفل وعصير الليمون وكوب من الماء وحركي المزيج جيدا فوق نار هادئة لمدة 25 دقيقة، حيث تنضج، تقدم ساخنة إلى جانب طبق من الأرز "أما إذا طبخت البامية بدون لحمة فيمكن تقديمها باردة".

الفطاير

المقادير:

نصف كغم لحم مفروم + بصلة كبيرة مفرومة + علبة عصير بندورة + ربع كوب زبدة + عجينة جاهزة + ملح وفلفل.

طريقة التحضير:

اقلي اللحم والبصل في الزبدة حتى الاحمرار، واخليهما بعصير البندورة وضع الملح والفلفل والبهارات. اعملي رقائق من العجين وضعي جزءا من المزيج وسط الرقاقة ثم اثني الأطراف حتى تغطى الرقاقة تماما.

ضعي المعجنات في صينية بعد أن تمسحيها بالزيت، وخبزي الصينية في فرن حرارته عالية حتى تحمر الفطاير الفترة الزمنية ما بين 15 – 20 دقيقة، تقدم ساخنة مع اللبن ويمكن تناولها أيضا باردة.

الدجاج المحشي

المقادير:

دجاجتان – 1 كوب من الأرز + 4 ملاعق زبدة + نصف كوب من البصل المفروم ناعما + نصف كوب صنوبر + 2 كوب ماء + 3 ملاعق لبن + قرفة أو كمون + ملح وفلفل حسب الرغبة.

التحضير:

اغسلي الأرز في ماء ساخن ثم صفيه وضعيه جانبا، ثم أذب الزبدة في طنجرة وأضف إليها البصل وحركه جيدا حتى يصفي لونه وأَف الصنوبر وحركيه لمدة دقيقتين أو ثلاث إلى حين احمرار الصنوبر ضيفي الأرز وواصلي التحريك حتى تلمع حبات الأرز. ضيفي الماء والبهارات وملعقة من الملح والفلفل الأسود، واتركي المزيج حتى يغلي ثم خففي النار وغطي الطنجرة، واتركيها على النار حتى يمتص الأرز الماء. ارفعي الطنجرة وحركيها وضيفي قليلا من الزبدة المغلية.

سخني الفرن إلى درجة عالية، افتحي الدجاجة من افلها واحشيها بالأرز (الخليط الذي طبخته) حتى تمتلئ، أغلق فتحة الدجاجة من الأسفل بالإبرة والخيط.

حركي اللبن بالملح والفلفل وادهني الدجاجة به. ضعي الدجاجة في الفرت وصدورها إلى الأعلى واشويها لمدة ربع ساعة ثم خفف الحرارة، وامسحي الدجاج مرة أخرى بمزيج اللبن والبهارات واتركيها حتى تحمر وتستوي تماما، ويمكن معرفة ما إذا استوت أم لا بغرس سكينة فيها، فإذا دخلت السكينة دون

عـائق في اللحـم تكـون قـد نضـجت. عنـد النضـج ارفعـي الـدجاج مـن الفـرن وضعيها في صنينة أخرى وضعي حولها ما تبقى من الأرز. وتقدم الوجبة ساخنة.

المسخن

المقادير:

- دجاجتان كل دجاجة تقطع إلى أربعة أقسام.
- 2 كوب من زيت الزيتون.
- 4 أرغفة خبز طابون على الحصو.
- 6 بصلات جوانح.

نصف كوب ماء + كوب صنوبر + ملعقة زعفران + 3 ملاعق سماق مطحون + نصف ملعقة فلفل حلو + حلو وفلفل حسب الرغبة.

التحضير:

سخني الفرن إلى درجة حرارة 350 ، ادهني الدجاج بالزيت وملحيه وفلفليه وضعيه في صينية الشوي محاطا بالبصل المجنح والماء، اتركي الصينية في الفرن نصف ساعة وأثناء ذلك قلب الدجاج وعندما يبدأ الدجاج بالاحمرار حمري الصنوبر بزيت الزيتون مع البصل، ضعي على الدجاج المزيد من الزيت، وانثري خليط البصل والصنوبر والزغفران والسماق والفلفل الحلو فوق الدجاج.

بعد نصف ساعة أخرجي الدجاج المشوي. وضعي رغيفا في قاع طنجرو عميقة وشربيه ثم ضعي عليه قطعة أو قطعتين من الدجاج، وكمية من البصل ثم ضعي على الدجاج رغيفا آخر وضعي آخر فوقه دجاجا، وكمية كافية من البصل والصنوبر، وهكذا حتى تنتهي الكمية ولابد أن يكون خبز الطابون (على الحصو) مشبعا بالزيت.

وهذه الوجبة تؤكل بالأصابع وتكفي ستة أو ثمانية أشخاص.

ديك رومي بالصينية

المقادير:

نصف كيلو من لحم (الديك الرومي) الطري والمفروم.

- 1 بصلة مفرومة.
- 1 ضمة بقدونس مفرومة.
- 1 ملعقة قرفة.
- 2 حبة بطاطا مقسمة إلى أجزاء طولية على طريقة القلي.
- 2 حبة بندورة كبيرة مقسمة جوانح.
- نصف كوب ماء.
- 2–3 ملعقة صنوبر + ملح وفلفل.

التحضير:

اقلي اللحم حتى يحمر مع إزالة الدهن كلما يتجمع، ضيفي البصل المفروم والبقدونس حركي جيداً وواصلي الطهو. ضيفي البهارات والملح والفلفل وعندما يحمر اللحم (وتزال الدهنة) ارفعي الطنجرة عن النار. وتكون أثناء ذلك قليت البطاطا وصفيها من الزيت. ضعي البطاطا فوق مزيج اللحم ورشي عليها قليلا من الملح ثم ضعي فوق البطاطا جوانح البندورة بشكل دائري (وبعد إزالة الدهن) ضيفي الماء وأعدي الطنجرة إلى النار حتى يغلي الماء ويستوي اللحم.

ثم ضعي المحتويات في صينية وأدخليها إلى الفرن على نار مرتفعة مدة نصف ساعة حتى يجف الماء، وتحمر البطاطا. عند ذلك انثري البقدونس المفروم والصنوبر المحمر فوق الصينية، تؤكل دافئة.

الفلافل

المقادير:

1- 1 كوب فول مقشور.
2- 1/2 كوب برغل.
3- 5 بصلات.
4- 1/2 كوب بقدونس مفروم ناعم.
5- 1/2 كوب حمص.
6- 3 رؤوس ثوم.
7- 1/2 باقة كزبرة خضراء.
8- ملح وبهار حسب الرغبة.
9- 2 ملعقة طعام دقيق.
10- 1/2 ملعقة كزبرة يابسة.
11- 1/2 ملعقة شطة وفلفل أسود.
12- ½ ملعقة كمون ناعم وكربونات.
13- 3 ملاعق Bb وزيت.

طريقة التحضير:

ينقع الفول والحمص في الماء مدة 12 ساعة، وينقع البرغل ساعة واحدة فقط، ثم ضيفي الحمص والفول البرغل من الماء.

يفرم البصل والثوم جيدا مع الكزبرة والبقدونس، تخلط جميع المواد مع بعضها جيدا ثم تفرم فرما ناعما مرتين في مطحنة (مفرمة) اللحم.

يضاف إلى الخليط الملح والتوابل والكربونات و Bb وتعجن باليد جيدا، يترك الخليط حتى يختمر لمدة ساعة ونصف. يوضع الزيت في مقلاة على نار قوية وتقطع عجينة الفلافل بآلة خاصة أو بمعلقة طعام ويستعان على ذلك ببل اليد بالماء.

تقلى الأقراص في الزيت الحار حتى تحمر قليلا، تقدم الفلافل ساخنة مع سلطة البقدونس بالطحينة والحامض أو سلطة البندورة.

ساندوتش الفلافل

يعتبر ساندوتش الفلافل وجبة شامية وعربية، بل إنه من أهم الوجبات وطريقة إعداده بسيطة، وهي وضع حبتين أو ثلاث حبات فلافل داخل رغيف الكماج (الخبز)، ثم إضافة سلطة الطحينة أو البندورة إليه ولف الرغيف على شكل ساندوتش.

سلطة الفلافل

اخرطي عدة رؤوس من البندورة الطازجة ومعها ضعي الخيار ورأس بصل والنعناع الأخضر (أو المجفف) والبقدونس وأعطي ما ترغبين فيه من الليمون (حسب الرغبة)، ورشة ملح (حسب الرغبة أيضا) ثم ضيفي للمزيج كمية من زيت الزيتون فتحصلي بذلك على سلطة خضراوات (ملاحظة بعض الفلسطينين يضيفون إلى صحن السلطة الفلفل الحلو والفلفل الحار والبقلة (الفرفحيني) وحتى الثوم، أما سلطة الطحينة فقد ذكرناها سابقا.

كوسا محشي

المقادير:

- 2 كغم كوسة متوسط الحجم + نصف كوب صلصة
- 2 كغم بندورة حمراء + كوب أرز
- نصف كغم لحم مفروم + كوب سمن
- بهار وفلفل وقرفة حسب الرغبة + عصير نصف ليمونة، ثوم حسب الرغبة

.

طريقة التحضير:

تغسل الكوسا وينقر بالمنقار ويفرغ من لبه، يغسل الأرز وتضاف له جميع التوابل واللحم والسمن ويخلطون جيدا. تحشى كل واحدة من الكوسا حتى ثلاثة أرباعها. تقشر البندورة وتفرم ناعما ثم توضع معلقة سمن وملح على نار متوسطة وتحمر على النار لمدة خمس دقائق، توضع الكوسة فوق البندورة ويضاف إليه الماء حتى يغمر سطح الكوسا. بعد أن يغلي تخفف النار تحته ويترك على نار خفيفة مدة ساعة ونصف وقبل أن ينضج الكوسة بقليل يدق الثوم، ويضاف عصير الليمون إلى الكوسة ويقدم ساخنا مع مرق البندورة.

ورق الملفلوف (الكرنب)

المقادير:

1- ملفوفة متوسط الحجم + ملح + ربع كوب سمن + رأس ثوم كامل + نصف كوب عصير ليمون.

الحشو:

2- كوب ونصف أرز، نصف كوب لحم مفروم ناعم، نصف كوب سمن أو زيت نباتي + ملعقة صغيرة ملح + بهار وقرفة.

طريقة التحضير :

يقطع جذع المفوف بالسكين وتزال الأوراق ورقة ورقة، تسلق الأوراق بالماء الغالي لمة دقيقة ثم يرفع المفوف من الماء ويصفى.

تقطع الأوراق المسلوقة إلى قطع متوسطة، يحضر الحشو "خليط الأرز مع اللحم والبهار والقرفة والسمن"، تصف عروق الملفوف في قعر القدر ثم ننثر فصوص الثوم فوق العروق ويضاف السمن، توضع أوراق الملفوف المحشو فوق العروق بالترتيب لم ترص بصحن حتى لا تتبعثر.

يغمر ورق الملفوف المحشو بالماء، ويوضع على النار حتى يغلي. ثم تخفف النار تحته ويترك عليها حتى يجف الماء لمدة نصف ساعة ثم يغمر الورق مرة ثانية بالماء المغلي وعصير الحامض، ويترك على نار خفيفة مدة ساعة حتى يجف المرق، تقلب الطنجرة فوق طبق ويقدم ساخنا مع اللبن المخلوط بالثوم والنعناع اليابس .

ورق العنب الشامي

المقادير:

نصف كغك ورق عنب + 3 بصلات + 1 كغم بندورة حمراء "يمكن الاستغناء عنها" + مصف موب سمن أو زيت نباتي.

الحشو:

نصف كغم لحمة مفرومة ناعما + نصف كوب سمن أو زيت نباتي + كوب أرز + بهار وملح وقرفة وفلفل.

طريقة التحضير:

يسلق ورق العنب، يغسل الأرز ويخلط باللحم والتوابل والملح يقشر البصل ويقطع حلقات يوضع حلقات يوضع في قعر القدر، تقشر البندورة وتفرم حلقات وتوضع في القدر وترش بالملح. يصب السمن فوق البندورة تمد ورقة العنب على طبق بحيث يلاصق سطحها الأملس سطح الطبق، ويوضع فوقها قليل من الحشو وتطوى الجوانب وتلف. يصف الورق فوق البندورة البصل في القدر ثم توضع بقية البندورة فوق طبقة الورق المحشو، وتغطى حلقات البندورة ببقية طبقات الورق المحشو، يضغط على الورق بصحن حتى لا يتبعثر عند الغليان ويغمر سطح الورق بالماء الساخن، ويوضع على نار متوسطة حتى يغلي. ثم تخفف النار ويترك على النار حتى يمتص الورق الماء لمدة نصف ساعة ثم يغمر الورق مرة ثانية بالماء المغلي، ويترك على النار حتى يجف المرق ثم تقلب الطنجرة في صحن كبير ويقدم ساخنا مع اللبن.

بطاطا محشية

المقادير:

1- 2 كيلو بطاطا متوسطة الحجم.

2- نصف كغم لحم مفروم.

3- بصلة مفرومة ناعما.

4- نصف موب صنوبر.

5- كوب زيت أو زبدة لتحمير اللحم.

6- نصف ملعقة ملح وبهار ونصف ملعقة قرفة ناعمة.

7- كوبان من الزيت.

8- كوبان من الزيت.

9- كوبان ونصف ماء ونصف كوب عصير ليمون.

طريقة التحضير:

1- تقشر البطاطا وتغسل وتنقر بالمنقار من أحد جوانبها، ويجوف داخلها شريطة أن يكون سمك البطاطا سنتمترا واحدا، ثم تحمر حبات البطاطا المنقورة وتوضع جانبا لتبرد.

2- تفرم البصلة ناعما وتقلى بالزيت أو الزبدة بعد أن تحمر الصنوبر، وتوضع اللحمة وتقلى على نار متوسطة لمدة ربع ساعة. يرفع الحشو عن النار ليبرد ثم تحشى حبات البطاطا باللحم حتى العنق. تصف البطاطا في صينية بالفرن وترش بالماء والملح وعصير الحامض إلى البطاطا. توضع الصينية في الفرن وتترك لمدة عشرين دقيقة. وتقدم ساخنة مع الأرز.

سمك بطحينة

المقادير:

- 2 كغم سمك لقس أو هامور.
- 1 كوب طحينة.
- 10 أكواب طحينة.
- 10 بصلات.
- 2 كوب زيت نباتي لقلي البصل ونصف كوب ليمون حامض.
- 1 ملعقة طعام خل.
- كوب ماء و2 ملعقة طعام ملح وملعقة كمون.

طريقة التحضير:

ينظف السمك ويدعك بقليل من الملح من الداحل والخارج، وتقلى قطع السمك وتحمر، ويقشر البصل جوانح رقيقة، يقلى بالزيت الذي حمرت فيه السمك، تخلط الطحينة بالخل أو الحامض والملح والكمون والماء ثم يضاف البصل المقلي إلى مزيج الطحينة، يجب أن يكون خليط الطحينة لزجا وليس جامدا، ويضع السمك في صنيية ويصب فوقها الخليط ثم توضع في فرن متوسط الحرارة لمدة 20 دقيقة، تقدم الوجبة ساخنة إلى جانب السلطة.

لحم وفلفل

المقادير:

- 6 حبات فلفل حار مقسمة.
- نصف كغم لحم مفروم.
- 1 كوب من البصل المفروم.
- 1 ملعقة من النعناع الطازج أو المجفف.
- 1 رأس ثوم مفروم.
- مرقة دجاج "يمكن الاستعاضة عنها بمكعبي ماجي"
- 2 كوب زبيب بدون بذور.
- نصف كوب جوز مفروم.
- 1 حبة بندورة مقطعة إلى جوانح بالإضافة إلى الملح.

التحضير:

- اغلي حبات الفلفل بالماء حتى تستوي ثم رشي ملح الفلفل.
- ضعي اللحم والثوم وورق النعناع والبصل وملعقة من الملح واخلطيهم واقليهم في مقلاة، حتى يحمر اللحم، ويصبح البصل شفافا، ضيفي مرقة الدجاج "أو علبتي ماجي"، وكوبا من الماء وحركي جيدا حتى تذوب المرقة وتخلط بالمزيج.
- ارفعي المقلاة وضيفي إلى المزيج الزبيب والجوز وزين الطبق بالفلفل الأخضر واخلطي المزيج بالأرز، ثم ضعيهم في فرن على درجة حرارة 150 مئوية نصف ساعة أخرجي الصنينة من الفرن وضعي شرائح البندورة حولها ثم أعيديها إلى الفرن خمس دقائق أخرى وبذلك تكون جاهزة.

سلطة طحينة

المقادير:

1- رأس ثوم.
2- نصف كوب طحينة.
3- نصف كوب عصير ليمون.
4- أربع حبات بندورة.
5- ثلاث حبات خيار متوسطة الحجم.
6- ضمة بقدوونس متوسطة.
7- الملح حسب الرغبة.

طريقة التحضير:

1- افرمي الثوم واخلطيه بالملح وامزجيه بشيء من عصير الليمون في وعاء ثم توضع الطحينة وامزجيه جيدا. صبي ما تبقى من عصير الليمون وما يكفي من الماء لتحويل المزيج إلى ما يشبه الكريم، ولابد من المزج الجيدا طوال الوقت تذوق المزيج، وضيفي ما تشائين من عصير الليمون أو الملح حتى يستقيم المذاق.

2- قطع البندورة والخيار إلى قطع صغيرة وافرمي البقدونس وضيفيها إلى المزيج.

الخبز

المقادير:

1- **1** علبة خميرة.

2- **6** كوب دقيق.

3- **1/4** كوب ماء دافئ.

4- **2** ملعقة ملح.

طريقة التحضير:

1- صبي ربع كوب ماء دافئ في إناء العجن (لجن)، وضيفي الخميرة، حركي حتى يذوب الخميرة تماما. اخلطي الطحين والملح ببطء وضيفي الماء والطحين حسب الحاجة واعجني المزيج حتى يصبح عجينة، وضعي الماء حتى تصبح العجينة مستديرة، وضيفي الطحين والماء وامزجي جيدا ثم تناولي كتلة العجين وضعيها على وعاء بعد أن ترشه بشيء من الطحين، واتركيه حتى يخمر، ويصبح ضعف حجمه، عادة ما يعجن العجين في الليل، ويغطي حتى الصباح وعند الإفطار يباشر في خبزة في الطابون أو على الصاج أو في القرية وكلما كان طازجا ساخنا كان مذاقه أفضل.

العجة

المقادير:

1- 6 بيضات مخفوقات.
2- 4 ملاعق بقدونس مفرومة.
3- 2 ملعقة زيت زيتون.
4- 1 قبضة من النعناع الطازج.
5- ملح وفلفل حسب الرغبة.
6- 1 قبضة من الدقيق.

طريقة التحضير:

ضعي الزيت في المقلاة حتى يسخن، خلطي العناصر الأخرى جيدا بشرط أن ترش الطحين على المزيج بالتدريج حتى لا (يدعدر)، عندما تحمر العجة من الاسفل، اقلبيها حتى تحمر من الوجهين.

بيض بالبندورة

المقادير:

1- **6** بيضات.
2- **3** حبات بندورة طازجة ومجنحة.
3- **1** بصلة مفرومة.
4- **3** ملاعق زيت زيتون.
5- **1** قرن فلفل حار مفرومة.
6- ملح وبهارات حسب الرغبة.

طريقة التحضير:

ضعي البصل في المقلاة حتى يصبح لونه ذهبيا. امزجي البندورة بالفلفل الحار والملح والبهار وضيفيها إلى البصل في المقلاة على نار هادئة لمدة خمس دقائق، ثم ضيفي البيض المخفوف إلى المزيج وغط المقلاة حتى يستوي البيض.

مناقيش الزعتر

ادهـني رغيـف العجـين بالزيـت واصـنعي علـى سـطحه حفـرا صـغيرة بأصابعك، ثم انثري الزعتر على وجه الرغيف، وأدخليه إلى الفرن حتى ينضج العجين، وتقدم مناقيش الزعتر عادة مع الشاي الحلو بالنعناع.

مناقيش بالجبنة

تقطع الجبنة البيضاء إلى مبربعات، ثم تفرد على رغيف من العجين، ويدهن وجه الرغيف بالزبدة، ثم تدخل إلى الفرن ويتم إخراجها عندما تذوب الجبنة، وتحمر العجينة قليلا.

مدردرة العدس بالأرز

المقادير:

1- 1 كوب عدس.
2- 1/2 كوب أرز مصري.
3- 3 أكواب ماء.
4- 1/2 كوب سمن أو زيت قلي.
5- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
6- 1 ملعقة صغيرة ملح
7- 5 بصلات متوسطة مقطعة.

طريقة التحضير:

يوضع العدس على النار ويضاف إليه ثلاثة أكواب الماء، ويترك حتى يغلي، وعند ذلك تخفض النار ويترك عليها فترة نصف ساعة، يضاف الملح والكمون إلى العدس ثم يغسل الأرز ويضاف إلى العدس، ويحرك الخليط ويترك على نار هادئة مدة عشرين دقيقة. وفي هذه الأثناء يقلى البصل بالسمن أو الزيت حتى يحمر لونه. يرفع البصل من السمن بواسطة ملعقة ويوضع جانبا. يصب السمن أو الزيت فوق الخليط، ويحرك بشوكة وبحذر ويترك على النار مدة خمس دقائق. يسكبها في طبق كبير ويزين بالبصل المقلي، ويؤكل ساخنا مع الزبادي أو السلطة.

المتبل

المقادير:

- باذنجانة واحدة كبيرة.
- فص ثوم ممروس.
- ملعقتان كبيرتان من الطحينة.
- ملعقة صغيرة من الملح.
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون.
- 3 ملاعق كبيرة من اللبن الطبيعي.
- ملعقتان من زيت الزيتون للزينة.
- عصير نصف ليمونه للنكهة.

التحضير:

- سخني الفرن مسبقا إلى درجة حرارة 180 درجة مئوية (350 فهرنهايت)، فرن الغاز على الإشارة 4 لمدة 5 دقائق. ضعي الباذنجانة كاملة في صينية الخبز واشويها لمدة 45 دقيقة، حتى تصبح القشرة الخارجية هشة وينضج اللب. تترك جانبا لتبرد لمدة 20 دقيقة.
- افتحي قلب الباذنجانة بتقسيمها من الوسط، ومن ثم استخرجي الجزء اللحمي وضعيه في وعاء متوسط الحجم ارمي القشرة.
- وبعد ذلك ضيفي الثوم والملح وعصير الليمون واللبن والطحينة واهرسيها باليدين، حتى تصبح ذات قوام غليظ ناعم. أو ضع المكونات في الخلاط وامزجيها لمدة 5 ثوان.

الباذنجان السوري

المقادير:

- باذنجانة واحدة مقشرة ومقطعة.
- فص ثوم مهروس.
- ربع كأس مهروس.
- ربع كأس من زيت الزيتون.
- علبة رب البندورة (مصفاة) 16 أو نصفه.
- نصف ملعقة كبيرة من السكر الأسمر.
- ثمن ملعقة كبيرة من الفلفل.
- نصف كأس من البصل المفروم.
- نصف كأس من الفطر المقطع إلى شرائح.
- ملعقة صغيرة من الدقيق.
- نصف ملعقة كبيرة من الملح.
- ربع ملعقة كبيرة من الحبق اليابس.

التحضير:

- اطهي الباذنجان في الماء المغلي (الملح) لمدة تتراوح من 8 إلى 10 دقائق، ثم ضيفي الماء جيدا.
- اقلي البصل والثوم والفطر في زيت الزيتون، ثم ضيفي الطحين، مع تحريك المزيج حتى يتجانس.

- ضيفي البندورة وباقي المكونات، ومن ثم سخنيها حتى درجة الغليان أبعديها عن النار وضعيها في وعاء الخبز المدهون بالسمن.
- تخبز على درجة حرارة **375** درجة مئوية، لمدة **25** دقيقة.

التونة مع سلطة الزيتون

المقادير:

- 200 غرام (7 أو نصات) من الطون المعلب المملح المصفى.
- فلفلية حمراء عدد 2 مقطعة إلى شرائح رقيقة.
- بصلة حمراء متوسطة الحجم، مفرومة ناعما.
- ملعقة كبيرة من الكزبرة المفرومة ناعما (بدرون عروق).
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون، ونصف ملعقة صغيرة من الملح ورشة من الفلفل الأسود.
- فص ثوم مهروس.
- 200 غرام (7 أونصات) من الزيتون الأسود الخالي من البذور.
- ببضة مسلوقة جيدا، أو مقطعة إلى أربا ع.
- عصير نصف ليمونة.

التحضير:

قبل البدء بعملية التحضير جهز كل المكونات السابقة.

ضعي الفلفلية تحت مشواة ساخنة، مع مراعاة التقليب بين الحين والآخر حتى تصبح القشرة سوداء ومتفحمة. تترك الفلفلية المشوية في كيس بلاستيكي مدة عشر دقائق كي تخمر.

اسحقي الثوم وضعيه في وعاء كبير، وضيفي عصير الليمون وزيت الزيتون والبصل المفروم، والفلفل الأسود، والملح الكزبرة. ومن ثم اخلطيها جيدا .

شرحي الفلفلية وتخلصي من اللب والبذور، ومن ثم قطعها إلى شرائح رقيقة وضيفيها إلى الوعاء.

ضيفي شرائح الطون والزيتون والبيضة المقطعة، ثم اخلطيها جميعها على نحو خفيف، توضع في الثلاجة لمدة ساعة واحدة.

سمكة محمرة

المقادير:

- 8 شرائح سمك فيلية (سمك حمرا)
- دقيق.
- بيضة مخفوفة.
- ملعقة كبيرة لبن.
- 2 ملعقة كبير بقسماط.
- زيت.

الحشوة:

- كوب جبن كريما قابلة للدهن.
- 2 ملعقة كبيرة جبن أصفر مبشور.
- ملعقة كبيرة زعتر أخضر.
- ملعقة كبيرة عصير ليمون.
- صلصلة حارة (حسب الرغبة).

التحضير:

نظفي السمك جيدا بالملح والدقيق وجفيفه.
اخلطي الجبن الكريمة مع الجبن المبشور والزعتر المفروم.
وعصير الليمون وصلصة التباسكو مع بعضهم جيدا.

ثم اضغطي عليهم جيدا حتى تلتصق ببعضهم، غطي شرائح السمك المحشوة بالدقيق ثم البيض المخفوق مع اللبن والبقسماط.

اقلي شرائح السمك في الزيت حتى يصبح لونها ذهبيا، ثم صفيها من الزيت.

ضيفي فوق السمك قليل من الملح والفلفل.

برغل بالبندورة (الطماطم)

المقادير:

- 2كوب برغل خشن منقي ومغسول ومصفى.
- ½ كوب بصل مفروم.
- 1 ملعقة طعام زيت نباتي.
- 1000 غرام بندورة مقشرة ومقطعة ومنزوعه بذورها.
- ½ كوب ماء.
- 1 ملعقة صغيرة ملح.
- ¼ ملعقة صغيرة بهار مطحون.
- ¼ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة.
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار مطحون (حسب الرغبة).

الطريقة:

قلبي البصل حتى يذبل، ضيفي قطع البندورة مع مائها والماء والملح والتوابل، واتركي المزيج على النار حتى يبدأ بالغليان.

ضيفي البرغل المصفى ثم حركيه واتركيه في القدر المغطاة على النار لمدة 10 دقائق أو حتى يجف قليلا.

خففي النار وتابعي الطهي لمدة 15 دقيقة أو حتى ينضج البرغل.

قدميه ساخنا مع البصل الأخضر.

كبة بالبطاطا

المقادير:

- 3 أكواب برغل ناعم.
- 2 حبتان متوسطان بطاطا.
- ½ ملعقة صغيرة كزبرة يابسة.
- ½ ملعقة صغيرة كمون مطحون.
- 1 كوب كزبرة مفرومة.
- 1 ملعقة صغيرة ملح.
- 500 غرام بصل، مقشر ومقطع إلى حلقات.
- 1 ملعقة طعام دبس الرمان.
- زيت سبراي للطبخ الصحي.

التحضير:

اسلقي البطاط حتى تنضج ثم قشريها واطحنيها بالمطحنة اليدوية، انقعي البرغل لمدة 10 دقائق بالماء ثم اغسليه وصفيه جيدا.

ادعكي البرغل بالطاطا مع الملح ونصف كمية التوابل.

لتحضير الحشوة:

قلبي حلقات البصل والملح، وما تبقى من التوابل في قليل من الزيت الصحي. وضيفي دبس الرمان وقلبيها على النار حتى تذبل.

قسمي عجينة البطاطا إلى قسمين. بللي يديك بالماء البارد وفي صينية خاصة للفرن مدهونة بالزيت الصحي، مدي أول قسم بواسطة راحتي يديك، ثم ضعي الحشوة على الطبقة السفلي. ثم مدي القسم الثاني، وغطي الحشوة فيها، ثم انثري عليها قليلا من الزيت الصحي واخبزيها في فرن ساخن حتى تتحمر ثم ارتكيها حتى تبرد.

ثم قدميها إلى جانب سلطة الخضار.

الفهرس